ALINCO

ABトナージャイロ
EXG048
取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

●この度は、ABトナージャイロ「EXG048」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
●この取扱説明書は、本製品使用上の警告及び注意事項について記載しております。
●本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上、記載内容にしたがって正しくお使いください。
●お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ箱と一緒に大切に保管してください。
●無断の複製は固く禁じます。

【使用上の警告・注意事項】

⚠警告・注意　**安全の為に必ずお守りください**

●本製品は家庭用のエクササイズ器具です。運動以外の目的ではご使用にならないでください。

●本製品の使用は健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- 医師が使用を不適切と認めた方

次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなど体内植込型医療電子機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊柱すべり症、脊椎分離症等）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等ある方
- 上記以外に身体に異常を感じている時

上記を守らないと事故や体調不良を起こす恐れがあります。

●本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。故障の原因になります。

●本製品をぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。破損や故障の原因になります。

●本製品を使用してトレーニングする場合、くれぐれも本体の落下にご注意ください。また、本体の落下に備えて、床面を保護するマットを敷いてトレーニングしてください。（マットは別売です）

●本製品を長期にわたり、ご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度キズや機器の破損、変形等がないかご確認ください。

●ご使用の前には、十分な準備運動を行い体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングをされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。

●安全のため、本製品をご自分で改造、もしくは付加、及び部品を取り外した状態で使用しないでください。

●本製品のご使用時には、手や指、足、髪の毛など挟まれない様に十分ご注意ください。

●安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

●使用中、身体に異常を感じたときは直ちに使用を中止してください。

●運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

●健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

●1回の運動で、連続200回以上のご使用はおやめください。連続使用により内部で摩擦熱が発生します。耐久性を保つ為にも必ずお守りください。
また、200回連続使用後1時間は本製品を休ませてください。

●連続使用による摩擦熱により、伸縮シャフト部の擦れる音がする場合があります。その場合には、1時間程度本製品を休ませてください。

●保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、本製品の箱および取扱説明書は大切に保管してください。

●直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。変形や変色の原因になります。

●熱器具の近くでのご使用・保管はしないでください。

●本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れを拭きとってください。その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

ALINCO アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

フリーダイヤル 0120−30−4515　(AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072−678−6410

【各部の名称・ご使用方法など】

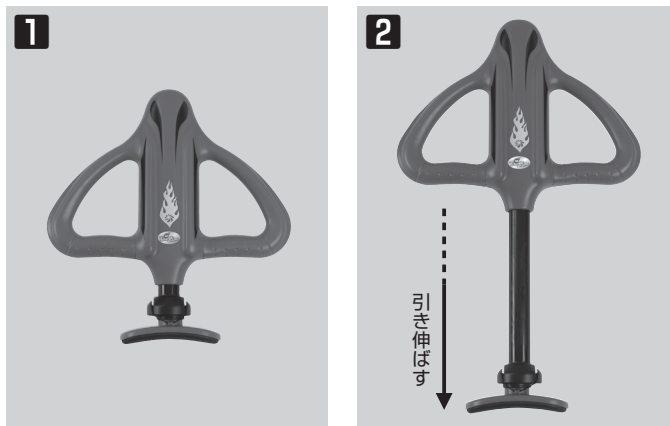
各部の名称

準備　～梱包を開けましたら～

1 本製品は、伸縮シャフトが縮められた状態で梱包されています。

2 本体の伸縮シャフトを手でゆっくりと最後まで引き伸ばしてください。

※伸縮シャフトを引き伸ばすと、自動的に内部のラバーチューブが引っかかり、伸縮時の負荷が掛るようになります。

注意　伸縮シャフトを伸ばすと、元の梱包時のように縮んだ状態には戻せなくなります。保管時は、2のように伸びきった状態で保管してください。

運動方法

1 両手でハンドルを握り、
振動パッドを腹部に当ててください。

2 腹部に力を入れて、両手でハンドルを手前に引いてください。
この運動を繰り返してください。

運動レベルの調整について

【負荷調節方法について】

本体裏のつまみ（負荷調節フック）位置を替えることで、本体内部のラバーチューブの強度を3段階で調節する事ができます。

使用前後の注意

- 運動を始める前と運動終了後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。
- 痛みやケガの原因となるので、正しい方法で行ってください。
- ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温なところを避け、乾燥した場所に保管してください。また、お子様の手の届かないようご注意ください。

製品仕様

項目	内容
品　名	ABトナージャイロ
品　番	EXG048
製品サイズ	W400×D640×H70mm
製品重量	約1.0kg
材　質	本体:ABS　振動パッド:EPE
生産国	中　国